

Tenga esta rima a la mano para que le ayude a recordar las pautas para un sueño seguro.

Donde el bebé duerme mejor

No en el sofá
O en una silla,
No con una frazada
O un oso suave y sedoso,
No en su cama,
O en su pecho —
De espaldas en una bolsa de dormir
¡Es donde el bebé duerme mejor!

De manera que limpie su cuna
De cosas suaves y sedosas,
De sonajas y conejitos
Cubiertos de seda.
Use una bolsa de dormir o pijama
De manera que el bebé duerma bien
Y ustedes dos
¡Tendrán una buena noche!



Seguridad de la cuna

La cuna de su bebé debería tener:

- Rejas que no estén ubicadas a más de 2 3/8 pulgadas (9.6cm) de distancia (si usted puede poner una lata de gaseosa entre las rejas están muy separadas).
- Un colchón firme que quepa firmemente en el marco.
- Una sábana que está apretada alrededor del colchón.

Altamente recomendado

Parkview desea ayudarle a mantener a su niño seguro. Recuerde: La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que no se usen frazadas sueltas para los niños menores de 1 año. Para reducir el riesgo de SIDS y asfixia accidental, la Comisión de Seguridad del Consumidor de Productos y la AAP recomiendan que un niño duerma:

- En su espalda en un colchón firme en una cuna que haya sido aprobada por su seguridad libre de ropa de cama suave o edredones
- En una casa libre de humo
- En una habitación que se mantenga a una temperatura confortable para adultos que no lleven mucha ropa

Cribs for Kids es una marca registrada de SIDS de Pennsylvania.



MKTG-32015 (4/09) SP



Programa de Sueño Seguro



El sueño no debería ser peligroso para el bebé

El proteger a su bebé es muy importante. Seguramente que usted ya ha tomado varias precauciones para mantener la seguridad de su bebé. Pero, ¿Qué pasa cuando su bebé está durmiendo?

Cada año, hay niños que mueren mientras duermen. Se cree que el SIDS (Síndrome de Muerte Súbita en Niños) pueda ser la causa en ciertos casos, si los bebés parecían estar con buena salud y menores a 6 meses y no se encontró otra causa de muerte.

En los últimos años, las investigaciones han demostrado que un número significativo de muertes, que en un principio fueron atribuidas al SIDS, fueron por asfixia accidental. La asfixia (o lesión relacionada) ocurrió porque el niño estaba durmiendo en una posición que ocasionó el bloqueo de su respiración. En estos casos trágicos, una de los siguientes hechos ocurrió:

- El bebé estaba durmiendo con una persona adulta y fue asfixiado por el adulto, otro niño, almohadas o ropa de cama suave.
- El bebé estaba en una cuna y fue atrapado contra los para golpes, ropa de cama, peluches u otros materiales suaves.
- El bebé se maltrató al caer de una cama para adultos.

Las muertes de niños que ocurren por dormir con otra persona o por asfixia se pueden evitar. Por esta razón, Parkview ha creado el Programa de Sueño Seguro.



Las bolsas de dormir “Snug as a bug” incrementan la seguridad para el bebé

Expertos en el desarrollo del niño ahora recomiendan el uso de bolsas de dormir u otro tipo de ropa de dormir ceñida para los niños menores de 1 año. Las bolsas de dormir están diseñadas para mantener al bebé seguro y cómodo y al mismo tiempo eliminan el riesgo de asfixia por materiales sueltos alrededor de la cara. Las bolsas de dormir se pueden adquirir en muchas tiendas que venden ropa y artículos para bebés.

Programa de Sueño Seguro de Parkview

Parkview desea que todos los padres conozcan los riesgos de las prácticas no seguras del sueño. Es por eso que los Centros de Maternidad en todos los hospitales Parkview han implementado el programa de Sueño Seguro en el año 2009.

- Las frazadas para niños ya no se usan para envolver a los niños. Todos los Centros de Maternidad de Parkview ahora utilizan las bolsas de dormir. Después del parto, a cada madre se le muestra la forma de vestir a su niño en una bolsa de dormir, y ella y su bebé se llevan a la casa una bolsa de dormir de regalo cuando son dados de alta.
- Todas las tiendas de regalo de Parkview tienen bolsas de dormir para la venta.
- A las mamás que están amamantando se les instruye a no amamantar a su bebé en una posición no segura. Consultores sobre lactancia de Parkview instruyen a cada mamá sobre la posición apropiada de manera que pueda mantenerse despierta y devolver al bebé a su cuna después de amamantarlo.
- Conjuntamente con Cribs for Kids, una iniciativa nacional del SIDS de Pennsylvania, tenemos disponibles cunas seguras, portátiles, y de bajo costo para los padres que no tengan los recursos para poder adquirir una cuna aprobada por su seguridad. Parkview es el

centro de distribución para el condado de Allen. Los padres o padres en espera que quieran conocer mas sobre el programa deben llamar al (260) 373-6830. Los solicitantes de cunas deben comprobar su necesidad financiera y se requiere que completen un curso de educación.

Parkview se siente orgulloso de ser el primer sistema de salud en el noreste de Indiana en implementar la iniciativa Cribs for Kids y hacer una de sus políticas el uso de bolsas de dormir en sus guarderías.

Pasos simples para un sueño seguro

Utilice estas medidas simples para evitar la asfixia y promover un sueño seguro.

1. Use una bolsa de dormir o un pijama corriente (mameluco, pelele) en lugar de una frazada.
2. No permita que el bebé se sobre caliente. Mantenga la habitación a una temperatura confortable.
3. Acueste al niño en su espalda en una cuna vacía. No permita coberturas cerca de la cabeza del niño.
4. No ponga en la cuna del bebé almohadas, juguetes, contra golpes u otros objetos que sean peligrosos.
5. Por lo menos durante los primeros seis meses, ponga la cuna en su habitación (si fuera posible) de manera que usted pueda sentir la respiración del bebé mientras duerme. El bebé sentirá consuelo al saber que usted está cerca.
6. Inclusive cuando se encuentre lejos de casa, asegúrese que el bebé duerma en una cuna aprobada por su seguridad.
7. Nunca duerma en un sillón o en su cama con el bebé. No permita nunca que el bebe duerma en una silla o en una cama con otra persona.
8. Asegúrese que su bebe viva y duerma en un hogar libre de humo.

